Das Rote Kreuz

Nr. 1a/MÄRZ 2002

BURGENLAND

Fotos: Contrast (2), JKRK, ÖRK

P.b.b., Verlagspostamt 1040 Wien, GZ 02Z031122M

Das Netzwerk der Hilfe

SOFORT AM UNGLÜCKSORT HELFEN: SO ARBEITEN DIE SPEZIALISTEN DES ROTEN KREUZES WELTWEIT.

Hospiz
IN WÜRDE LEBEN BIS ZULETZT

Grippe
KANN DENN IMPFEN SÜNDE SEIN?

Arbeitsplatz
GESUND AM PC

Burgenland aktuell
WETTLAUF MIT DEM HERZTOD

Das große ROTKREUZ-Gesundheitsbuch

Erhältlich in vielen Buchhandlungen.
(ISBN 3-9500801-9-8)
Oder jetzt bestellen:
Österreichisches Rotes Kreuz
Kennwort: „Gesundheit für ein ganzes Jahr“, Postfach 39, 1041 Wien.

Preis: € 14,24 *inkl. Versandkosten*
Lieferung per Nachnahme

Anzeige

VON PRÄSIDENT FREDY MAYER

Das Netzwerk

Wenn irgendwo auf der Welt etwas passiert, dann ist meistens auch das Rote Kreuz im Einsatz. Oft wird in dieser Zeitung beschrieben, dass österreichische Rotkreuz-Delegierte zu den Schlüsselfiguren vieler internationaler Einsätze zählen. Unsere Schnelleinsatzteams, die „Emergency Response Units", sind in 48 Stunden an jedem Ort der Welt. Dort können sie mit standardisiertem Equipment mit den Rotkreuz-Teams anderer Ländern ohne Verzögerung zusammenarbeiten.
Gemeinsam sorgen sie für Trinkwasser, suchen mit Hunden nach Verschütteten oder errichten Funknetze. Übrigens: Gerade in diesen Bereichen zählen die österreichischen Teams zu den profiliertesten der Welt.

Und doch stellt sich die Frage: Was passiert in den 48 Stunden, bevor internationale Spezialisten eintreffen? Sehr viel! Denn gerade unmittelbar nach einem Unglück kann das Rote Kreuz seine Stärken am deutlichsten ausspielen. Wo auch immer etwas passiert – das Rote Kreuz ist bereits dort. Dafür sorgen nicht weniger als 178 Rotkreuz-Organisationen in ebenso vielen Staaten.
Sie werden mit einheimischen Helfern tätig. Diese kennen die Verhältnisse am Schauplatz und definieren, welche Mittel die internationale Rotkreuz-Gemeinschaft zuliefern kann. Diese Kombination aus nationaler Soforthilfe und internationalem Support macht die Arbeit des Roten Kreuzes so einzigartig.

Mit Spontanhilfe bekämpfen wir auch die Not in Österreich. Immer nach dem Grundsatz: Hilfe leisten, wo sie am dringendsten gebraucht wird.

Fredy Mayer,
Präsident
des ÖRK

TITEL

Foto: ÖJRK

Das Netzwerk der Hilfe
Damit Hilfe unverzüglich am Ort der Katastrophe eintrifft, arbeiten alle 178 Rotkreuz-Gesellschaften weltweit zusammen.
Seite 6

GESUNDHEIT

Contrast

Impfen – nicht vergessen
Vergessene Krankheiten kommen wieder, weil manche Menschen auf die Impfung vergessen. Wer braucht die neuen Impfungen gegen Grippe und Hepatitis?
Seite 8

HOSPIZ

ÖRK/Appelt

Ein Platz zum Leben in Würde
Am 15. März eröffnet das Österreichische Rote Kreuz seine erste Hospizstation. Lesen Sie hier, was das Helga Treichl Hospiz schwer kranken Menschen bietet.
Seite 9

INTERNATIONAL

ÖRK

Wasser für Simbabwe
Beim Brunnenbauprojekt in dem afrikanischen Staat sind Frauen in Schlüsselpositionen tätig.
Die Wienerin Barbara Busch ist eine von ihnen.
Seite 12

IHR BUNDESLAND

Burgenland aktuell
- Wettlauf mit dem Tod
- Defi für Oberpullendorf
- „Macht's das wie die Burgenländer"

ab Seite 10

IMPRESSUM

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz: **Herausgeber, Medieninhaber und Verleger:** Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK Einkauf und Service GmbH), Wiedner Hauptstraße 32, A-1041 Wien. Verlagsort: Wien. **Das Rote Kreuz:** Offizielles Organ des Österreichischen Roten Kreuzes unter Mitarbeit der Landesverbände. Die Zeitung „Das Rote Kreuz" informiert Mitglieder, Gönner, Mitarbeiter und Rotkreuz-Interessierte über Aktivitäten, Neuerungen, Ereignisse und Hintergründe des Roten Kreuzes. **Gesamtleitung:** Mag. Michael Opriesnig. **Redaktion:** Thomas Aistleitner, Mag. Ursula Fraisl. Telefon: 01/589 00-353. Telefax: DW 159. E-Mail: fraisl@redcross.or.at. Homepage: http://www.roteskreuz.at. **Fotos:** Michael Appelt, Anna Stöcher, Contrast. **Für die Landesverbände:** Ing. Peter Jandl (B), Irene Berchtold (K), Gerald Czech (NÖ), Mag. Erich Haneschläger, DI Eckhart Herbe (OÖ), Dir. Gerhard Huber (S), Dir. Karl Schicker, August Bäck (St), Roland Gozzi (V), Christian Listopad, Mag. Daniela Lechleitner (W). **Produktion:** LIOP GmbH, Wien; Info-Media, Wien, Tel.: 01/523 69 49. Produktionsleitung: Mag. Peter Weinhappl. Grafische Gestaltung: Mag. Ute Jicha. Lektorat: Mag. Florian Praxmarer, Mag. Sabine Wawerda. Repro: Manfred Poor, Hernalser Hauptstraße 106, 1170 Wien. **Druck/Herstellung:** WUB Offset Tirol, Matthias-Schmid-Straße 12, 6021 Innsbruck. DVR-Nr.: 0416061. Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier.
ADRESSÄNDERUNGEN: siehe Kasten auf S. 5.

LESERBRIEFE

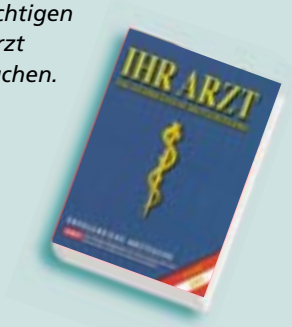
Alkohol tötet jährlich 55.000 Jugendliche", las ich in der Zeitung „Le Figaro". Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Alkohol unter europäischen Männern zwischen 15 und 29 Jahren die Todesursache Nummer eins. Bestimmt sollte sich jeder Erwachsene bemühen, den Jugendlichen im Umgang mit Alkohol ein Vorbild zu sein. Ganz gleich bei welchem Anlass: Es sollte verpönt sein, irgendjemanden zum Trinken von Alkohol zu drängen. Nur durch ein Umdenken der gesamten Gesellschaft kann das Alkoholproblem kleiner werden.
Ing. Harald Schober, Weiz

Ich lese immer wieder mit Begeisterung Ihre Zeitung und habe immer wieder Rat und Hilfe durch das Rote Kreuz erfahren. Könnten Sie einen Beitrag über Schutzimpfungen bringen? Welche sind wichtig? Wie lange ist die Schutzdauer, und wann ist erneut eine Auffrischung nötig? Obwohl ich nur eine kleine Pension habe, spende ich öfters im Jahr eine Kleinigkeit. Denn ich weiß, dass das Geld nur guten Zwecken zugute kommt.
Gisela Repkö, Graz
Einen Beitrag über Schutzimpfungen finden Sie auf S. 8. Die Red.

Es ist mir ein großes Anliegen, dem Roten Kreuz meinen Dank auszusprechen. Wir waren im Sommer auf Urlaub in Istrien, und unser sechsjähriger Sohn Stephan hatte einen Unfall, bei dem er sich Schien- und Wadenbein brach. Trotz bester Versorgung im Krankenhaus in Slowenien hatte er noch starke Schmerzen. Durch die rasche und unbürokratische Hilfe des Roten Kreuzes wurden mein Sohn und ich nach Hause gebracht. Unser besonderer Dank gilt den beiden Helfern, die uns gefahren haben. Leider sind mir die Namen nicht bekannt. Man sagte uns, es bedarf keines besonderen Dankes. Meine Familie und ich sind jedoch anderer Meinung. Wir haben wieder erlebt, welche großartige Arbeit hier zumeist ehrenamtlich geleistet wird. Ein herzliches Dankeschön!
Fam. Josef u. Anna Birgmann, Palting (OÖ)

Mit großem Interesse habe ich das Buch „Gesundheit für ein ganzes Jahr" vom Roten Kreuz gelesen, das mir meine Tochter geschenkt hat. Die ärztlichen Tipps umfassen wirklich jede Lebenslage, und ich finde immer wieder Anlässe, das Buch aufzuschlagen.
Martha S., Villach

Schreiben Sie Ihre Meinung an die Redaktion „Das Rote Kreuz", Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien. Für jede Veröffentlichung schenken wir Ihnen das Buch „Ihr Arzt – das österreichische Ärzteverzeichnis". Darin finden Sie zu jedem Arzt genaue Ausführungen über seine Leistungen und seine Spezialgebiete. Ein nützlicher Ratgeber für alle, die den richtigen Arzt suchen.



ÖRK

Wasser statt Champagner

Vöslauer ermöglicht Brunnen für Trockengebiete.

Wir wollen Ihnen keinen Champagner schenken, solange es noch Menschen gibt, die nicht einmal Wasser haben." Mit dieser Erklärung auf den Weihnachts-Glückwunschkarten der Vöslauer AG begann Ende letzten Jahres die Kooperation zwischen dem größten österreichischen Mineralwasserabfüller und dem Roten Kreuz.

Vöslauer finanziert Brunnenbohrungen des ÖRK in Simbabwe. Eines der größten Probleme vor Ort: Die Menschen müssen kilometerweit zum nächsten Wasserloch laufen. Das Wasser, das sie dort schöpfen, ist meist verseucht und führt zu Erkrankungen.

Die einfache Lösung: in größerer Tiefe nach Wasser bohren und die Brunnen mit einfachen Handpumpen ausstatten. Zwei dieser Bohrungen und Brunnen wird die Vöslauer AG in diesem Jahr ermöglichen. ▲

HILFE BEIM PFLEGEN

Kostenlose Beratung beim Roten Kreuz.

Wächst Ihnen die Pflege eines Angehörigen manchmal über den Kopf? Dann nehmen Sie unser Angebot an: Das Österreichische Rote Kreuz und der Fonds Gesundes Österreich bieten noch bis Juni 2002 kostenlose Beratungsgespräche an. Bis zu vier Beratungen – im Haushalt des Pflegenden oder in der Rotkreuz-Dienststelle – können in Anspruch genommen werden.
Näheres erfahren Sie bei:
ÖRK, Monika Wild,
Tel.: 01/589 00-121,
E-Mail: wild@redcross.or.at.

„CHRISTKIND“ VON ASCOM

Spende für das ÖRK übergeben.

Die EDV-Firma Ascom Austria übergab dem Österreichischen Roten Kreuz ein ganz besonderes Weihnachtsgeschenk. Der Geschäftsführer, DI Franz Plank, überreichte einen Scheck über € 13.081,– zur Unterstützung von in Not geratenen Menschen. Der Scheck wurde am 11. Dezember feierlich an den stellvertretenden Generalsekretär des ÖRK, Dr. Wolfgang Kopetzky, übergeben.

HILFE FÜR WTC-OPFER

McDonald's spendet für Angehörige.

McDonald's überreichte dem ÖRK einen Scheck über 145.000 Schilling für die Opfer der Zerstörung des World Trade Center. Das Geld wurde bereits an das Amerikanische Rote Kreuz überwiesen und kommt Angehörigen und Kindern der Opfer zugute.

NACHGEFRAGT BEI ...

Simone

„Blutspenden ist eine besonders einfache Art zu helfen“, sagt Popsängerin Simone. Deshalb spendet sie beim Österreichischen Roten Kreuz Blut. Ihr Appell: „Wie schnell man selbst zum Blutempfänger werden kann, zeigen die täglichen Berichte über schwere Unfälle. Wer gesund und im spendentauglichen Alter ist, sollte regelmäßig Blut spenden.“ Für treue Spender gibt es als Dankeschön das Blut-Maskottchen – eine kuschelige Fledermaus.

Diese Menschen beeindrucken mich:
Mutter Teresa.
Das täte ich an einem freien Tag:
Mich in einer Therme im warmen Wasser suhlen.
Das hat mich kürzlich berührt:
Ein Buch über die Frauen in Afghanistan.
Mit ihm/ihr würde ich gerne einen Abend verbringen:
Mit meinem Freund, das kommt aufgrund unserer Berufe nicht so oft vor.
Das bedeutet Helfen für mich:
Zur richtigen Zeit am richtigen Ort das zu tun, was nötig ist.

Vielen Menschen wäre schon geholfen, wenn ...
... jeder von uns mit einer Kleinigkeit an Geld oder Hilfsgütern seinen Beitrag leisten würde.
Manche Menschen beneide ich um ...
... ihre Ruhe und Ausgeglichenheit in Stresssituationen.
Dieses Tier wäre ich gern:
Löwe.
So tanke ich neue Energie:
Am Meer mit der nötigen Portion Sonne!
Mein Lieblingsmotto:
Leben heißt lernen!

Fotos: ÖRK

ROTKREUZ-SERVICESTELLE

ERHALTEN SIE IHRE ROTKREUZ-ZEITUNG MEHRFACH?

Rufen Sie einfach unsere Service-Nummern
08000/80 144 (kostenlos)
oder
01/79 580-580 (für Wien).
Wir bringen Ihre Anschrift auf den neuesten Stand! Sie helfen uns damit, Portokosten zu sparen und unseren Adressenbestand in Ordnung zu halten.

DANKE!

Das Netzwerk der

Die internationale Rotkreuz-Bewegung ist in 178 Staaten verankert. Jeder ist jederzeit bereit, dem anderen zu helfen.

Kuba: Soforthilfe nach dem Hurrikan

Fotos: IKRK

KRIEG UND KATASTROPHEN

Wie das Rote Kreuz organisiert ist.

IKRK. Das Internationale Komitee vom Roten Kreuz (IKRK) überquert Frontlinien, bewegt sich frei in Kriegsgebieten und wirkt in allernächster Nähe des Kampfgeschehens. Seine Mitarbeiter besuchen Gefängnisse und Lager, führen Familien zusammen, pflegen Verwundete und helfen Notleidenden.

FÖDERATION. Die Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften ist auf der ganzen Welt tätig, um den Opfern von Katastrophen zu helfen. Sie koordiniert Hilfsaktionen, die seine Mitglieder – die 178 nationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften – auf der ganzen Welt durchführen.

NATIONALE GESELLSCHAFT. In fast jedem Land der Erde gibt es heute eine Rotkreuz- oder Rothalbmond-Gesellschaft. Das Österreichische Rote Kreuz (ÖRK) ist die nationale Rotkreuz-Gesellschaft in Österreich.

Michelle war ein ganz starker Sturm", sagt Mirelys Medina. Der stärkste seit 1926. Er hat ihr alles weggenommen. Mit 225 km/h fegte der Hurrikan „Michelle" im November 2001 über Kuba. Fünf Menschen sind ums Leben gekommen, mehrere tausend haben – wie die Familie Medina – ihre Bleibe verloren.

Auf der Straße stehen sie dennoch nicht. Denn das Rote Kreuz in Kuba hat über 12.000 Freiwillige mobilisiert. Fast 700.000 Menschen wurden evakuiert und in Notunterkünften untergebracht. Rotkreuz-Spezialisten sind in Bergetrupps auf der Suche nach Vermissten unterwegs.

Hilfe statt Schlagzeilen

Die Bilder aus Kuba waren nicht in den Schlagzeilen der Fernsehnachrichten und nicht auf den Titelseiten unserer Zeitungen.

Doch die Hilfe des Roten Kreuzes hat sofort eingesetzt. Allerdings reichten die Mittel des Kubanischen Roten Kreuzes für die Bewältigung der Katastrophe nicht aus. Deshalb wurde die „Zentrale" in Genf eingeschaltet.

Alle 178 nationalen Rotkreuz-Gesellschaften sind in einer Föderation organisiert und auf der ganzen Welt tätig, um den Opfern von Katastrophen zu helfen (siehe Kasten links). So ist ein internationales „Netzwerk der Hilfe" entstanden.

Das Kubanische Rote Kreuz kann auf die Hilfe aus Genf zurückgreifen. Von dort aus wird bei den Rotkreuz-Gesellschaften anderer Länder Hilfe angefordert.

Während die einheimischen Rotkreuz-Helfer sofort am Ort des Geschehens und mit den Umständen vertraut sind, wird vom „Netzwerk der Hilfe" beigesteuert, was sie zusätzlich noch brauchen. Das Österreichische Rote Kreuz spielt dabei eine aktive Rolle. Österreichische Delegierte sind weltweit im Einsatz und bringen ihr Know-how ein.

Know-how aus Österreich

Afghanistan – nach den Kriegshandlungen bleibt ein praktisch bankrottes Land zurück, in dem der Hunger regiert. Aus den Lagerhäusern des Roten Kreuzes werden die Menschen mit den notwendigsten Hilfsgütern versorgt. Der österreichische Delegierte Michael Grabner ist einer von vielen RK-Mitarbeitern, die diese Verteilungen organisieren.

Fotos: ÖRK

Grabner

McGuire

Kriegskinder: Minenopfer in Afghanistan

Hilfe

Associated Press

Israel: gefährlicher Rotkreuz-Einsatz im Gaza-Streifen

Auch der diplomierte Krankenpfleger George McGuire aus Wien war in Afghanistan tätig. Um seine Aufgabe – die Verwaltung der Medikamente, medizinischen Geräte und Vorräte – besser zu bewältigen, entwickelte er ein EDV-Programm, das so hilfreich war, dass es nun weltweit eingesetzt wird.

McGuire selbst schult die Mitarbeiter auf der ganzen Welt ein. Im November kam er wieder nach Afghanistan zurück. Dort beschafft er jetzt alle Medikamente und medizinischen Geräte, die das Rote Kreuz und der Rote Halbmond in Afghanistan verteilen.

Unser Mann in Asien

Stefan Seebacher ist „unser Mann in Asien". Von seinem Büro in Bangkok/Thailand aus ist Seebacher als Rotkreuz-Delegierter für ein Gebiet von der Mongolei bis zur Südspitze Indonesiens zuständig. „Das Gebiet, das ich

ÖRK

Rotkreuz-Delegierter Stefan Seebacher

und meine Delegation betreuen, ist riesig", berichtet der Vorarlberger. „In dieser Region leben 2,1 Milliarden Menschen. Viele sind vom Hungertod bedroht."

Was tut Seebacher für diese Menschen? „Zu meinen Aufgaben gehört die Situationsanalyse. Von Waldbränden in Indonesien über den daraus entstehenden Smog in Städten bis zur Dürre auf den Philippinen. In wenigen Stunden erreiche ich den Schauplatz, analysiere das Ausmaß und leite Hilfsmaßnahmen ein."

Erste-Hilfe-Ausbildung in Albanien

Eine ähnlich brisante Aufgabe hat Uschi Schöll zu erfüllen. Einsatzort ist der Gaza-Streifen im Nahen Osten, um den sich Israelis und Palästinenser blutige Auseinandersetzungen liefern. Wie so oft sind Frauen, Kinder und alte Menschen am stärksten betroffen.

Nachdem die israelische Armee 53 Häuser zerstört hatte, sorgte das Internationale Rote Kreuz (IKRK) für Zelte, Decken und Gaslampen. Zum Einsatzteam gehört die Tirolerin Uschi Schöll.

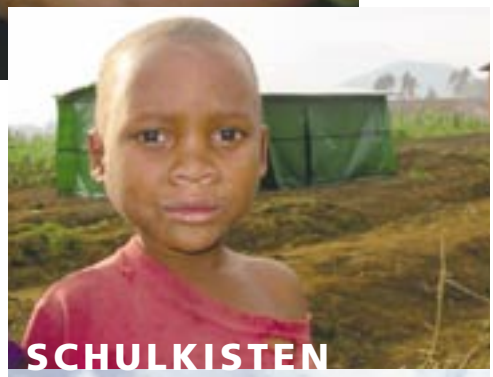
Hilfe zur Selbsthilfe

Ziel aller Rotkreuz-Hilfsprogramme ist immer auch die Hilfe zur Selbsthilfe. Hilfe ist dann erfolgreich, wenn sie irgendwann nicht mehr nötig ist.

Seit Jahren bilden das ÖRK und das Albanische Rote Kreuz Erste-Hilfe-Trainer aus. „In Albanien gibt es keinen Notruf wie bei uns 144", erzählt der Wiener Rotkreuz-Schulungsspezialist Bernhard Reiter. „Einen organisierten Rettungsdienst gibt es nicht, Verletzte werden von den Ersthelfern transportiert."

Um das Wissen zu erhöhen, wurde die Erste-Hilfe-Fibel des ÖRK ins Albanische übersetzt.

Ob Kuba, Asien, Israel oder Albanien – im Netzwerk der Hilfe entstehen immer neue Partnerschaften. Das Ziel bleibt dasselbe: die Lage von Menschen in Not verbessern und möglichst viele Menschenleben retten! ▲



IKRK

SCHULKISTEN UNTERWEGS

So hilft das Jugendrotkreuz.

Das Jugendrotkreuz spielt eine wichtige Rolle im Rotkreuz-Netzwerk. Schulkisten zählen zu den wichtigsten Hilfsgütern. Die Idee der Schulkisten basiert auf der Tatsache, dass in Entwicklungsländern gewährte Hilfe besonders sinnvoll eingesetzt werden kann, wenn die Bevölkerung über entsprechende Schulbildung verfügt.
In den letzten Jahren wurden Schulkisten zum Beispiel in den Kosovo geschickt. Jährlich verschickt das Jugendrotkreuz rund 500 Schulkisten. Jede Kiste bietet 40 Schülern eine Ausstattung für den Unterricht. In diesem Sinn macht Helfen Schule!

ÖJRK

Kann denn Impfen Sünde sein?

Contrast

Für viele sind Schutzimpfungen selbstverständlich. Andere sehen darin mehr Schaden als Nutzen.

Für uns ist sie selbstverständlich – die Impfung gegen Keuchhusten, Kinderlähmung, Wundstarrkrampf. Auch die Zeckenimpfung ist weit verbreitet, und neuerdings hört man den Rat, sich gegen Grippe impfen zu lassen.

Nicht jeder ist begeistert von diesem medikamentösen Rundumschutz. Kommt als nächstes die Impfung gegen Fieber und Schnupfen? Wollen wir die Abwehr unseres Körpers arbeitslos machen, ihm keine Chance mehr geben, den Kampf gegen Viren zu trainieren?

Schutzimpfungen haben mitgeholfen, einige tödliche Krankheiten so gut wie auszurotten. In Europa gibt es praktisch keine Kinderlähmung mehr.

Unterdessen sterben in den Ländern der Dritten Welt Millionen Menschen an Infektionskrankheiten. Das müsste nicht sein und wäre mit verhältnismäßig wenig Geld zu verhindern. Zu den effizientesten Maßnahmen gehören Impfprogramme.

Kritik am Impfen

Dass Impfungen mehr schaden könnten als nutzen, erscheint abwegig. Doch Kritiker warnen vor Nebenwirkungen durch zu viele Impfungen. Sie setzen auf die Stärkung der körpereigenen Immunabwehr und lehnen Impfungen bis auf wenige Ausnahmen (Tetanus, Polio) ab.

Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) räumt ein, dass richtige Ernährung der beste Impfstoff gegen viele Infektionskrankheiten ist. Da wir stündlich Zehntausende von Keimen einatmen, müssten wir schon längst tot sein, besäßen nicht die meisten von uns auch ohne „Nachhilfe“ von außen einen ausreichenden Schutz.

Welche Seite nun Recht hat, ist kaum zu entscheiden. Eine Antwort, die alle Zweifel beseitigt, gibt es nicht.

Lebenslang auffrischen!

Da sich Art und Verbreitung der Krankheitserreger ständig ändern, gibt ein Gremium von Experten, der Impfausschuss des Obersten Sanitätsrates, jedes Jahr neue Empfehlungen aus. Diphtherie, Wundstarrkrampf (Tetanus), Keuchhusten, eitrige Hirnhautentzündung und Kinderlähmung sind gefährliche Infektionskrankheiten. Die Impfung wird empfohlen.

Damit auch Erwachsene vor Kinderlähmung, Keuchhusten, Wundstarrkrampf und Diphtherie geschützt bleiben, müssen diese Impfungen regelmäßig (alle 10 Jahre) aufgefrischt werden. Weil darauf zunehmend „vergessen“ wird, gibt es neuerdings immer wieder Krankheitsfälle.

Risikogruppen

Daneben gibt es auch Impfungen, die nur empfohlen werden, wenn man zu einer Risikogruppe gehört und daher besonders gefährdet ist.

ZECKENIMPFUNG Sie ist wichtig für Personen in Risikogebieten, die sich häufig im Freien aufhalten.

INFLUENZA- ODER GRIPPE-IMPFUNG Eine jährliche Impfung, am besten im Herbst, wird vor allem chronisch kranken Personen sowie älteren Menschen empfohlen, da die Influenza für diese Personen lebensbedrohend werden kann. Zusätzlich wird sie Betreuungspersonen von Säuglingen, Kleinkindern oder älteren Menschen empfohlen. Allerdings schützt die Grippeimpfung immer nur gegen eine bestimmte Virusart. Bei der nächsten Infektionswelle kann sie versagen. Deshalb müsste man sich jedes Jahr erneut impfen lassen – und hätte selbst dann keinen sicheren Schutz.

HEPATITIS A Gegen Hepatitis A gibt es eine gut verträgliche Impfung. Sie ist allen Personen zu empfehlen, die einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind. Dies gilt für Reisende in Länder mit niedrigem Hygienestandard und für Personen, die durch ihre berufliche Tätigkeit einem höheren Ansteckungsrisiko ausgesetzt sind. Eine Kombi-Impfung gegen Hepatitis A und B ist möglich. ▲

NUR IMPFEN SCHÜTZT

Kostenlose Broschüre.

Die Broschüre des Bundesministeriums für soziale Sicherheit und Generationen „Nur Impfen schützt“ können Sie unter Tel.: **0800-20 20 74** oder per E-Mail bestellen: broschuerenservice@bmsg.gv.at.

DIPHTHERIE SEIT 1910

Was Impfen bewirken kann, zeigt die Entwicklung der Krankheit Diphterie (Zahlen für Deutschland, Schutzimpfung ab 1927):

JAHR	ERKRANKUNGEN	TODESFÄLLE
1910	108.640	14.755
1950	42.888	924
1960	1965	27
1995	4	2

QUALITÄT DES LEBENS

Das Helga Treichl Hospiz

UMSORGT SEIN UND TROTZDEM EIGENSTÄNDIG LEBEN.

Auch Menschlichkeit ist eine Medizin. Sie erhöht die Lebensqualität, wenn die moderne Medizin am Ende ihrer Mittel angelangt ist.

Schwerkranke haben andere Bedürfnisse als Menschen, die auf Heilung hoffen. Hospize und Palliativstationen sind Zentren, in denen man lernen und erfahren kann, dass Sterben in Würde möglich ist.

Für das Österreichische Rote Kreuz spielt der Hospizgedanke eine zentrale Rolle. Neben der mobilen Betreuung von Hospizpatienten gibt es nun die erste Hospizstation für Patienten, die sich im weit fortgeschrittenen und fortschreitenden Stadium einer unheilbaren Erkrankung befinden.

Das Team der Hospizstation

Im Helga Treichl Hospiz des Österreichischen Roten Kreuzes in Salzburg können bis zu zehn Patienten betreut werden. Lesen Sie hier, wie die Lebensqualität von Schwerkranken erhalten werden kann.

Die Hospizstation bietet ...

Geräumige Einzelzimmer mit südseitigen Terrassen • Wohnzimmer mit Kochmöglichkeit • Meditationsraum • Bibliothek • Seminarraum • Separater Raucherraum • Großzügige, ruhige Gartenanlage • Übernachtungsmöglichkeit für Angehörige • Besuchszeiten rund um die Uhr.

Das alles sind Leistungen, die auf Menschen mit einer fortgeschrittenen, unheilbaren Erkrankung zugeschnitten sind. Behandelt werden akute Beschwerden und Schmerzen. Auch die Angehörigen und Freunde der Betroffenen bekommen Hilfe und Beratung.

Das Angebot

Zu den medizinischen und Pflegeleistungen gehören Schmerzbehandlung, Symptomkontrolle und -linderung, Palliativpflege (Schmerzbehandlung), Eingehen auf individuelle Bedürfnisse (Wunschkost, Tagesablauf), rechtliche Beratung und Trauerbegleitung.

Damit will das Helga Treichl Hospiz in Salzburg an die Idee der Engländerin Cicely Saunders anknüpfen.

Die Gründerin der Hospizbewegung sagte: „Es macht schutzbedürftige Menschen so verletzlich, dass sie glauben, sie wären eine Last für die anderen. Die Antwort ist eine bessere Betreuung der Sterbenden, um sie zu überzeugen, dass sie immer noch ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft sind."

Das Helga Treichl Hospiz des Österreichischen Roten Kreuzes wird am 15. März 2002 feierlich eröffnet. ▲

SYMPOSION

Sterbefall Mensch?

Mit Sterben, Tod und Trauer anders umgehen. Das ist das Thema des Symposions „Sterbefall Mensch?" von 21. bis 23. März 2002 im Parkhotel Schönbrunn. **Info:** Anna Hostalek, Tel.: 01/522 40 00-102 (14–16 Uhr), E-Mail: anna.hostalek@univie.ac.at

HOSPIZ-HOTLINE

So erreichen Sie das Hospiz-Team.

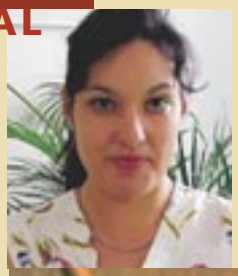
Das Hospiz-Team besteht aus palliativmedizinisch ausgebildeten ÄrztInnen, Pflegepersonen und einem Sozialarbeiter. Physiotherapeuten, Seelsorger und Psychotherapeuten werden bei Bedarf eingebunden. Ehrenamtliche MitarbeiterInnen ergänzen unser Team.
Helga Treichl Hospiz im Haus des Roten Kreuzes, Dr.-Sylvester-Straße 1, 5020 Salzburg, Tel.: 0662/82 09 07-205; E-Mail: hospiz@redcross.or.at
Internet: http://hospiz.roteskreuz.at
Hotline: 0662/82 09 07-210 – rund um die Uhr erreichbar.

Fotos: ÖRK/Appelt

ROTKREUZ-HILFE INTERNATIONAL

Wasser für Simbabwe

Beim Brunnenbauprojekt in dem afrikanischen Staat sind Frauen in Schlüsselpositionen tätig. Die Wienerin Barbara Busch ist eine von ihnen.



Trinkwasser ist begehrt im Süden Simbabwes. Nur jeder vierte Einwohner hat Zugang dazu. Das Österreichische Rote Kreuz unterstützt ein Brunnenbau- und Rehabilitationsprojekt finanziell und durch die Entsendung einer Delegierten: Barbara Busch, 30, ist in Harare stationiert.

Wir fragten Sie nach den Fortschritten des Projekts.

? Können Sie das Projekt kurz beschreiben?

Wir wollen sicherstellen, dass die Menschen hier genug Wasser haben. Rund 30 Brunnen, je einer pro Dorf, sollen neu gebaut oder repariert werden.

Fotos: ÖRK

In Simbabwe hat nur jeder Vierte Zugang zu sauberem Trinkwasser

? Diese Brunnen müssen dann vom Roten Kreuz betreut werden?

Nein. Wir bilden Freiwillige aus, die für das Bohrloch in ihrem Dorf verantwortlich sind. Sie lernen, wie man Reparaturen durchführt, sonst ist nach zwei Jahren der Brunnen nicht mehr nutzbar.

? Warum gibt es in Simbabwe zu wenig Wasser?

Die Menschen holen ihr Wasser aus alten Wasserlöchern im Boden, in denen sich Regenwasser und Grundwasser sammeln. Manchmal gab es auch Brunnen. Vieles wurde durch den Zyklon und das Hochwasser zerstört.

? Sie sind hier als Rotkreuz-Delegierte im Einsatz. Was haben Sie vorher beruflich gemacht?

Ich war sechs Jahre in der Privatwirtschaft – Marketing und Vertrieb.

? Sind Sie mit dem Projekt in Simbabwe zufrieden?

Ja, auf jeden Fall. Das Wichtigste ist, in einer Organisation zu arbeiten, die mit den Menschen im Land eng verbunden ist. Die „Site-Supervisorin" – die Frau, die die Baustellen laufend betreut – kommt aus einem der Dörfer, die jetzt einen Brunnen bekommen.

? Wie viele Menschen versorgt so ein Brunnen?

Etwa 500 bis 1000. Unser Ziel ist es, dass in dem Bezirk jeder Mensch Wasser in einem Umkreis von einem Kilometer erreichen kann.

? Haben Sie nicht das Gefühl, nur einen „Tropfen auf den heißen Stein" beitragen zu können?

Mir ist es lieber, etwas zu tun als gar nichts.

? In diesem Projekt sind viele Frauen in wichtigen Positionen tätig. Ist das etwas Besonderes?

Es gibt auch unter den Delegierten viele Frauen. Und in Simbabwe sind sehr oft die Frauen für das Wasser verantwortlich. Auch die Leiterin des Provinzbüros und die Supervisorin sind Frauen.

? Was war das schönste Erlebnis auf Ihrer Mission?

20 freiwillige Mitarbeiterinnen aus den Dörfern der Region haben an einem Rotkreuz-Seminar über Hygiene teilgenommen. Am Kursende haben wir gesungen und getanzt. Es war schön, von Menschen, die sehr wenig haben und für dieses Seminar Strapazen auf sich genommen haben, mit so einer herzerfrischenden Fröhlichkeit aufgenommen zu werden.

Es ist jedenfalls so, dass man genauso viel lernt, wie man gibt. ▲

DAS HERZ AFRIKAS

Ein Land stürzt ab.

Simbabwe ist fast fünfmal so groß wie Österreich und erwirtschaftet ca. ein Fünfzigstel des österreichischen Bruttosozialprodukts. Eine schwere Wirtschaftskrise und eine mit illegalen Mitteln durchgesetzte Landreform (Enteignung der weißen Farmer) stürzen das Land zunehmend in Gewalt und Anarchie.

SPENDE-MÜNZEN

Ein Platz für Ihr altes Geld

Sie zahlen schon in Euro? Und haben trotzdem noch altes Geld? Spenden Sie es jetzt für die Spontanhilfe des Roten Kreuzes.

Die Euro-Umstellung Anfang des Jahres verlief weniger spektakulär als erwartet. Schon nach wenigen Tagen zahlten fast alle Kunden nur noch mit Euro, berichten die Geschäftsleute. Wer will schon zwei Währungen und so viele verschiedene Münzen in der Geldbörse herumtragen?

Aber geht es Ihnen auch so? In einer Jacke, die Sie länger nicht getragen haben, taucht ein 50-Schilling-Schein auf. Im Regenmantel, den Sie im letzten Urlaub gekauft haben, weil es mitten in Paris zu schütten anfing, tauchen französische Münzen auf. Auch in den Taschen der Jeans und in der Lade in der Vorzimmerkommode kugeln ausländische Münzen und Banknoten herum.

BP/Houdek

Auch die ORF-Moderatoren Barbara Stöckl und Harry Raithofer unterstützen die Aktion „Münzen für mehr Menschlichkeit“

Fotos: BP

Rund 500 Mitarbeiter unterstützen die Münzsammelaktion in der BP-Zentrale. BP-Chef Strassl geht mit gutem Beispiel voran. BP wird den dabei gesammelten Betrag verdoppeln und der Individuellen Spontanhilfe des Österreichischen Roten Kreuzes spenden

Bis April 2002 können Sie an allen BP-Tankstellen und in den Raiffeisenkassen die gesammelten Münzen abgeben. Alle Abgabeorte und weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.spendemuenzen.at

Altes Geld

Sie können dieses Kleingeld umwechseln – wenn Sie schnell sind. Bis 28. Februar tauscht Ihre Bank Schilling-Banknoten um, danach ist die Nationalbank zuständig. Ausländische Banknoten können nur bis 31. März und nur bei der Nationalbank getauscht werden. Für alte europäische Münzen gibt es in Österreich gar keinen Umtausch.

Sie haben auch eine dritte Möglichkeit: Werfen Sie das Geld in die Rotkreuz-Spendenbox – egal ob ausländische oder inländische Scheine oder Münzen. Damit haben Sie nicht nur ihre Taschen erleichtert, sondern uns auch geholfen – egal, wie klein der Betrag auch ist.

Das Österreichische Rote Kreuz hat mit BP, Raiffeisen und der Aktion „Licht ins Dunkel“ die Kampagne „Gib deinen Münzen eine Chance – spende für Menschen in Not“ gestartet. Bis April 2002 bitten wir Sie, Ihren Münzen, ob Schilling, D-Mark oder Lire, eine neue Chance zu geben.

Hier können Sie spenden

Geben Sie Ihre alten Münzen bei den Sammelstellen ab und unterstützen Sie damit über „Licht ins Dunkel“ den Rotkreuz-Spontanhilfefonds Ihres Bundeslandes!

An jeder der 400 BP-Tankstellen, in den Raiffeisen-Bankstellen, in den sechs österreichischen Marriott-Hotels sowie in den Dienststellen des Roten Kreuzes stehen Ihnen Spendenboxen zur Verfügung, in die Sie die gesammelten Münzen – vom Schilling über die D-Mark bis zur Lira – werfen können.

Da die ausländischen Münzen nur in ihren Heimatländern umgewechselt werden können, werden sie von uns gesammelt, nach Ländern sortiert und dann in ihrem Ursprungsland in Euro umgewechselt und gutgeschrieben.

Bisher wurden 20 Tonnen Münzen gesammelt – das sind nach groben Schätzungen mehr als 300.000 Euro! ▲

ROTES KREUZ SPONTANHILFE

Die tägliche Not hat auch in Österreich viele Gesichter. Die Spontanhilfe hilft Menschen, die keine oder zu geringe Unterstützung bekommen. Aus dem Spontanhilfefonds des ÖRK wird geschöpft, wenn eine Notunterkunft nach einem Erdrutsch gebraucht wird, wenn plötzliche Reparaturen anfallen, die eine Not leidende Familie finanziell überfordern, wenn lebensrettende Behandlungen nicht durchgeführt werden können, weil das Geld fehlt.

Leben können

Fotos: ÖRK

Am 15. März wird das erste stationäre Hospiz des ÖRK eröffnet: das Helga Treichl Hospiz in Salzburg. Dort werden schwer kranke sterbende Menschen und ihre Angehörigen ganzheitlich betreut.

Dass die psychische Komponente der Patientenbetreuung auch in Österreich immer mehr berücksichtigt wird, ist eine sehr positive Entwicklung, und freiwillige Helfer sind in diesem Bereich eine große Unterstützung. Das ÖRK unterstützt auch regionale Hospizvereine – zum Beispiel mit Räumlichkeiten, Telefondiensten und bei Veranstaltungen.

Die Grundsätze der Hospizbewegung fließen selbstverständlich in die mobile Pflege und Betreuung des Roten Kreuzes ein.

Die Grundsätze der Hospizbewegung werden in die Ausbildung im ÖRK integriert: Patientenorientierung, Einbeziehen der Angehörigen, Integration von Freiwilligen, Interdisziplinarität, Kontinuität der Versorgung, Symptomkontrolle, ehrliche, offene Kommunikation und Trauerbegleitung.

bis zuletzt

Die Hospizarbeit im Österreichischen Roten Kreuz.

Rotkreuz-Ehrenpräsident Heinrich Treichl legte den Grundstein zum Hospiz des ÖRK, das im Andenken an seine verstorbene Frau Helga Treichl Hospiz genannt wurde.

Sterbebegleitung – schon seit Jahren werden Mitarbeiter aus dem Rettungsdienst, der Katastrophenhilfe und den Sozialen Diensten in Seminaren auf diese schwere Aufgabe vorbereitet.

Ein Ziel des Roten Kreuzes weltweit: Das Leben von Menschen in Not und sozial Schwachen durch die Kraft der Menschlichkeit verbessern. Das gilt auch für Menschen in der letzten Lebensphase.

Die Freiwilligen der Hospizteams des ÖRK im Burgenland begleiten Menschen auf dem letzten Weg – sei es im Krankenhaus oder im Kreis ihrer Angehörigen.

Ziel ist die Lebesqualität des schwer kranken Menschen. Für ein Leben in Würde – bis zuletzt.

HELGA TREICHL HOSPIZ

RAT & HILFE

VOR DEM MONITOR

Stundenlanges Arbeiten am PC kann Folgen haben.

Eine sitzende Tätigkeit – besonders vor dem Bildschirm – kann der Gesundheit schaden. Nicht nur im Arbeitsalltag, auch in der Freizeit setzen sich immer mehr Menschen an den PC.

Belastung. Dabei können taube Fingerspitzen, Entzündungen der Handgelenke, verspannte Nackenmuskulatur oder Rücken- und Kopfschmerzen auftreten. Auch die Augen werden stark belastet. Bis zu 33.000 Kopf- und Augenbewegungen zwischen Monitor, Tastatur und Vorlage werden pro Arbeitstag gemessen.

Pausen. Für das Auge sind Pausen wichtig, in denen es sich regenerieren kann. Pro Stunde fünf bis zehn Minuten Bildschirmpause sind empfehlenswert. Um trockene Augen zu vermeiden, dürfen Sie nicht auf Lidschläge vergessen. Denn je länger man vor einem Monitor sitzt, desto geringer wird die Anzahl der Lidschläge.

Contrast

Arbeitsplatz. Achten Sie darauf, dass der Bildschirm dreh- und neigbar ist und sich so optimal einstellen lässt. Die Bildschirmhöhe ist korrekt eingestellt, wenn die oberste Textzeile der Augenhöhe entspricht. Eine Blickneigung von etwa 30 Grad wird als angenehm empfunden. Der Abstand zum Monitor sollte etwa 50 bis 70 Zentimeter betragen. Vermeiden Sie Spiegelungen.

Licht. Natürliches Licht sollte nur seitlich auf den Monitor treffen. Außerdem sollte das Bild flimmerfrei sein – empfohlen werden mehr als 85 Hz.

Richtig sitzen. Der Arbeitsstuhl sollte höhenverstellbar sein und eine Lehne haben. Achten Sie darauf, dass die Unter- und Oberarme ungefähr einen rechten Winkel bilden, wenn Sie die Hände auf der Tastatur liegen haben. Gelenksschonend ist eine Handballenauflage vor der Tastatur und auf dem Mousepad. Auch Ober- und Unterschenkel sollten einen rechten Winkel bilden und die Fußsohlen vollständig am Boden stehen. Um Erschöpfung zu vermeiden, nützt auch ein ausgeglichenes Freizeitprogramm. Nicht nur Computerspiele und Internetsurfen, auch ausreichend Bewegung an der frischen Luft ist angesagt.

VON ROTKREUZ-ARZT DR. HEINZ PETER SLATIN

Aus: „1 Nudel – 50 Saucen", Verlag GU, 64 S., öS 94,–. Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen mit diesem Rezept. Unter allen Einsendungen verlosen wir fünf Exemplare dieses Buches.

Adresse: Redaktion „Das Rote Kreuz", Kennwort „Genießen", Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

REZEPT

DAS REZEPT FÜR DEN MÄRZ

Bucatini mit Leber-Pfeffer-Sauce

Ein delikates Nudelgericht aus Venetien.

Zutaten für 4 Personen:
250 g Hühnerleber
2 Sardellenfilets in Salz
35 g Frühstücksspeck in Scheiben
1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
175 ml Weißwein (o. Gemüsebrühe)
1TL fein geschnittene Zitronenschale
1 TL grüne Pfefferkörner
400 g Bucatini (Spaghetti, Linguine)
Salz
1 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit: *30 Min.*
Pro Portion: *ca. 605 cal*

1 Die Hühnerleber putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Sardellenfilets abbrausen, trockentupfen und wie den Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter fein hacken, den Knoblauch schälen.

2 Öl erhitzen und den Speck bei starker Hitze in 1–2 Min. glasig braten, dann Leber, Sardellen und Petersilie dazugeben und 3 Min. anbraten.

3 Knoblauch dazupressen, Wein aufgießen, Zitronenschale und Pfeffer unterrühren. Alles bei schwacher Hitze 10 Min. offen köcheln lassen. Die Nudeln nach Packungsangabe kochen.

4 Die Sauce mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen, auf Teller verteilen und mit der Sauce übergießen.

*Gewinner der letzten Ausgabe: Sissy **Berlakovich**, 1090 Wien; Hedy **Macher**, 2301 Oberhausen; Hedwig **Elston**, 2381 Laab; Josefa **Pinter**, 9585 Gödersdorf; Sonja **Javorics**, 7512 Kotezicken.*

SO HELFEN SIE

WAS TUN SIE, WENN ...

... Sie einem verunglückten Motorradfahrer den Sturzhelm abnehmen müssen?

Jetzt das Richtige tun

Joe lehnte sich zurück. Durch die Sonnenbrille sah er den Himmel. Er drehte das rechte Handgelenk am Lenker nach innen. Der Motor heulte auf. Joe lehnte sich noch weiter zurück. Eigentlich hieß er Andreas. Aber auf dem „Gerät" war er Joe. Birgit schnaufte. Sie hielt sich nicht gerade für unsportlich, aber die Steigung hier war beachtlich ...

... Nur noch ein paar Kehren bis zum Bärlauchwald. So nannte ihre Schwester die Stelle, wo jeden Frühling die Böschung mit Bärlauch übersät war. Dort konnte sie Bärlauch pflücken, und Bärlauch aß sie für ihr Leben gern. Und Birgit liebte es, ihrer dreijährigen Schwester eine Freude zu machen. Deshalb wollte sie einen Sack voll Bärlauch pflücken und daraus etwas Gutes kochen. Birgit trat in die Pedale ...

... ein geiles Gerät, dachte Joe. Zugegeben, mit einem Motorrad hatte das Ding, auf dem er saß, wenig zu tun. Der Motor drunter dröhnte zwar nicht, sondern knatterte nur. Aber sonst hätte man das Gerät auf den ersten Blick für ein richtiges Motorrad halten können ...

Birgit spürte den Luftzug, als ein Motorrad an ihr vorbeizog. Sie hasste es, überholt zu werden. Die Typen hielten viel zu wenig Abstand. Ihre Motorräder waren aber zugegebenermaßen beeindruckend.
Birgit überlegte, wie es wohl wäre, auf so einer Maschine hinten draufzusitzen. Sie malte sich gerade aus, wie der Fahrer aussehen müsste, als sie ein unangenehm schleifendes Geräusch zusammenzucken ließ.
Als Birgit den Kopf nach rechts wandte, war der Biker schon auf der Wiese aufgeprallt. Regungslos lag er da. Birgit sprang vom Rad und lief auf den Verunglückten zu. Mit jedem Schritt wurde sie ruhiger. Jetzt das Richtige tun. Aber sie allein ...
Regungslos lag er da. Was sollte sie denn mit ihm tun? Seitlich soll er liegen, hatte sie einmal gehört. Aber das tat er ohnehin.
Hoffentlich bekam er genug Luft unter seinem Sturzhelm.
Ich nehme ihn ab, entschied sie, dann kriegt er Luft. Sie hatte schon das Visier hochgeklappt, als sich wieder ein irgendwo in ihrem Kopf abgespeichertes Stichwort meldete: Helm ... abnehmen ... Vorsicht ...

Birgit spürte, wie ihr heiß wurde. Da war noch etwas Wichtiges, das den Helm betraf. Etwas, das man falsch machen konnte ...
Während sie überlegte, hörte sie zu ihrer Erleichterung aus der Ferne das anschwellende Tönen einer Sirene.

Der herannahende Rettungswagen ersparte Birgit die Entscheidung, ob sie den Helm des Verletzten abnehmen sollte oder nicht. Sobald ein verunfallter Zweiradfahrer nicht bei Bewusstsein ist, das heißt, wenn er auf Ansprechen, Berühren und Zufügen eines Schmerzreizes nicht reagiert, muss der Helm abgenommen werden, weil sonst die Atem- und Kreislaufkontrolle nicht durchgeführt werden kann. Daraus ergibt sich die Notfalldiagnose, diese hat die lebensrettenden Sofortmaßnahmen zur Folge. Ist der Verunfallte bei Bewusstsein, sollte der Ersthelfer mit Zureden den Verunglückten dazu bringen, dass er den Helm selbst abnimmt oder sich dabei helfen lässt.

Hätten Sie gewusst, was zu tun ist? In einem Erste-Hilfe-Kurs beim Roten Kreuz lernen Sie, wie's geht. Zur Auffrischung und für den Fall des Falles.

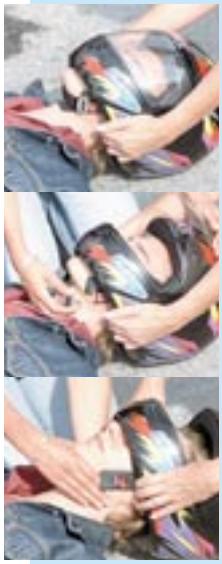
EINEN STURZHELM ABNEHMEN

Der Sturzhelm schützt den Kopf des Verunglückten vor Verletzungen, überträgt jedoch die Wucht eines Aufpralls auf die Halswirbelsäule.

GEFAHREN
Ein Nichtabnehmen des Sturzhelms verhindert beim Fehlen des Bewusstseins eine Überprüfung von Atmung und Kreislauf, außerdem besteht Erstickungsgefahr beim Auftreten von Erbrechen. Eine unsachgemäße Abnahme kann weitere Schäden an der Halswirbelsäule verursachen.

ERSTE HILFE
Ist der Verletzte bei Bewusstsein, so soll man behilflich sein, den Helm vorsichtig zu entfernen. Ist der Verletzte ohne Bewusstsein, so muss zur Kontrolle der Atmung der Sturzhelm abgenommen werden.

HELMABNAHME DURCH ZWEI ERSTHELFER
Ein Ersthelfer kniet oberhalb des Kopfes und fasst mit beiden Händen den Helm und fixiert so den Kopf unter Zug. Der zweite Helfer geht folgendermaßen vor:



Fotos: ÖRK

1. Visier öffnen.
2. Kinnriemen öffnen.

Während der Helmabnahme sorgt der zweite Helfer für die Fixierung des Kopfes (Nacken, Kinn) und der erste Helfer geht folgendermaßen vor:
3. Helm kippen, bis die Nase unter dem Kinnbügel sichtbar wird
4. Helm vorsichtig abziehen
5. Der erste Helfer übernimmt nun wieder die Fixierung des Kopfes und legt ihn unter Zug vorsichtig ab.

Nach der Helmabnahme wird die Notfalldiagnose gestellt, und die notwendigen lebensrettenden Sofortmaßnahmen werden durchgeführt.

RÄTSELN SIE MIT!

GEWINNEN SIE EINE RES-Q-144 ARMBANDUHR MIT KLETTBAND ODER EINEN VON 20 ROTKREUZ-TEDDYBÄREN!

Die Buchstaben in den gelben Feldern des Kreuzworträtsels bezeichnen die Spezialisten des Roten Kreuzes, die in Notfällen auf allen Kontinenten im Einsatz sind.

Senden Sie die Auflösung per Postkarte bis **18. März 2002** an das ÖRK-Pressereferat, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

Unter den richtigen Einsendungen werden 21 Preise verlost. Hauptpreis ist eine sportliche Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe. Weitere Preise sind die beliebten Rotkreuz-Teddybären.

Die Ziehung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Über dieses Preisrätsel kann kein Schriftverkehr geführt werden. Die Preise können nicht bar abgelöst werden.

Zerr-, Spottbild	Erdnuss, österr.	Märchenland mit winzigen Leuten		wiederholen, musikal.		weibl. Vorname		Schauspiel	Straferlass f. eine gr. Anzahl v. Personen
		5						festbinden	13
				Bär in Mittel- u. Südamerika		Geldschrank			
Zufluchtsort		weibl. Vorname				Gebetsende		15	
ital. Opernsänger, †		Faschingsutensil							
			7			Obstwein		franz. Hafenstadt	
4					Schauspiel v. Grillparzer		6		
russ. Peitsche	3	grüne Mandel	neu, griech.		18		Vorarlberger Fluss		
Seele, lat.			Wasserbecken auf dem Flur					10	
					dt. Fluss	17	engl. Anrede		NÖ Gemeinde bei Heiligenkreuz
mittelalt. geistl. Schauspiel, MZ.			trop. Harzart	12		Holzsplitter			
2									
Salz, lat.				Binärzeichen, KW		franz. Nachrichtenagentur, Abk.	1	Nordlandtier	11
ein Verbrechen schild. Roman	afrikan. Wildpferd				16		Hinweis, Tipp		
				14	ital. Opernsängerin		19		
Hilfeleistung f. d. Rote Kreuz	8								

BAUKLÖTZE

Zehn Klötze liegen auf dem Boden. Sie dürfen nur einen umlegen (nicht wegnehmen), damit ein gleichmäßiges Kreuz mit sechs Klötzen in jeder Reihe entsteht.

KNIFFLIGE FRAGE

Ein Kartoffelhändler ist 53 Jahre alt, 170 Zentimeter groß, dabei dick und rund. Was wird er wohl wiegen?

ZAHLENZIRKUS

Elefanten, Strauße tanzen,
Rüssel, Schnäbel, zwölf im Ganzen,
und drei volle Dutzend Bein,
die des Dompteurs mit darein.
Wie viele tanzen da?

AUFLÖSUNG

DIE LÖSUNG: HOSPIZ

Kreuzworträtsel

Wir fragten nach einer Einrichtung, die schwer kranken Menschen ein Leben in Würde ermöglicht. Der Begriff lautet **Hospiz.**
Dieser Tage eröffnet das Österreichische Rote Kreuz seine erste Hospizstation in Salzburg. Näheres darüber auf den Seiten 8, 16 und 17.

Aus den zahlreichen Einsendungen wurden folgende Gewinner gezogen:
Den ersten Preis, eine Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe, gewann Edith **Kutter**, 2700 Wr. Neustadt.
Je einen Rotkreuz-Teddybären erhielten: Ing. Horst **Glaser**, 1230 Wien; Mag. Ute **Jobstmann**, 1040 Wien; Hermine **Trattner**, 1100 Wien; Klaus Josef **Astl**, 1012 Wien; OstR Rudolf **Gamauf**, 2500 Baden; Maria **Günther**, 2301 Groß-Enzersdorf; Anna **Berbig**, 6883 Au; Lydia u. Josef **Baumgartner**, 6840 Götzis; Traudl **Glück**, 6971 Haid; Herta **Koiner**, 8130 Frohnleiten; Liselotte **Vacek**, 8700 Leoben; Erika **Prandstätter**, 8753 Fohnsdorf; Franziska **Grossmann**, 7503 Großpetersdorf; Hermine **Altenthaler**, 7151 Wallern; Pauline **Enhuber**, 5302 Henndorf; Ing. Siegfried **Lindner**, 5061 Elsbethen; Gabi **Lasser**, 4663 Laakirchen; Hilda **Leuchtenmüller**, 4675 Weibern; Christa **Bader**, 9524 St. Ulrich; Meinhard **Maxa**, 9506 Villach.

Die **CD „world wide words"** haben gewonnen: **Franz Klinger,** 1140 Wien; **Hans Hutter,** 1030 Wien; **Ingrid Knollinger,** 4061 Pasching; **Angelika Kantor,** 9020 Klagenfurt; **Markus Naber,** 1100 Wien.
Die eingesandten Zitate werden in den nächsten Ausgaben veröffentlicht.

Wir gratulieren den Gewinnern!

Lösungen der weiteren Rätsel:

Nächtlicher Spaß

1 + 6 + 8 + 12 = 27, das entspricht 24 Uhr + 3 Stunden = 3 Uhr.

Altes Blumenrätsel

Auf der Blume, die nachts in Menschengestalt zu Hause war, liegt kein Tau.

EINSICHTEN

EINSICHTEN UND WEISHEITEN

Helfen

Jeder muss dem anderen helfen. Das ist die einzige Freiheit, die wir haben.
Yehudi Menuhin (1916–1999), US-Violinvirtuose und Dirigent

Chancengleichheit besteht nicht darin, dass jeder einen Apfel pflücken darf, sondern dass der Zwerg eine Leiter bekommt.
Reinhard Turre, deutscher Theologe

Der Weg zum Helfen führt nur über das Verstehen.
Eduard Spranger (1882–1963), deutscher Kulturphilosoph und Pädagoge

Man kann die Wunden eines anderen nur heilen, wenn man selber welche hat.
Carl Gustav Jung (1875–1961), Schweizer Psychoanalytiker

Fotos: Contrast

Warte nicht
auf jemanden,
der dir Anweisungen
erteilen soll,
oder auf
einen Vorgesetzen.
Tu das Gute allein,
von Mensch zu Mensch.
Mutter Teresa, albanisch-indische Ordensgründerin, Friedensnobelpreis 1975

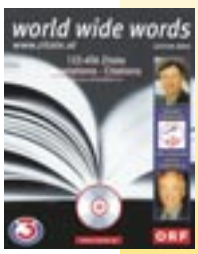
Bildung

Bildung ist das,
was die meisten
empfangen,
viele weitergeben
und wenige haben.
Karl Kraus (1874–1936), österr. Schriftsteller

Natürlicher Verstand kann fast jeden Grad von Bildung ersetzen, aber keine Bildung den natürlichen Verstand.
Arthur Schopenhauer, (1788–1860), deutscher Philosoph

WORLD WIDE WORDS

Gewinnen Sie ein Zitatelexikon auf CD!



Die **CD „world wide words"** mit 123.456 Zitaten von 15.000 Personen in vier Sprachen (erhältlich im Buchhandel) können Sie jetzt gewinnen.
Schicken Sie bis **18. März 2002** eine ausreichend frankierte Postkarte mit Ihrem Lieblingszitat an das Österreichische Rote Kreuz, Pressereferat, Kennwort „Zitate", Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.
Zu beziehen ist die CD für Win 95/98/2000/NT 4.0 um € 80,– bei der Edition Böck, Fax: 02252/758 87 oder E-Mail: hans.boeck@telecom.at.
Erhältlich auch im Buchhandel.

ANZEIGE

ANZEIGE

ANZEIGE